

## ¿SABIA USTED?

- ❖ El abuso tiene muchas formas: angustia emocional, amenaza verbal, fuerza física, aislamiento social, asalto sexual o dependencia financiera.
- ❖ La agresión es la causa mayor de daño a mujeres de cualquier edad--más común aún que los accidentes de auto, asaltos o violaciones. La mayoría de los asaltos no son reportados.
- ❖ En este país, una mujer es golpeada cada quince segundos. Un tercio de todas las mujeres que son víctimas de homicidio son matadas por sus esposos o parejas. Una de cada cuatro mujeres será abusada durante su vida.
- ❖ La violencia doméstica ocurre desde un tercio hasta a la mitad de todas las relaciones consensuales sin importar la edad, raza, sexo, afiliación religiosa, estado civil, educación, nivel de ingresos o posición social. Estos datos también se aplican a los abusos entre los adolescentes que tienen citas.
- ❖ Los abusadores tienden a demostrar la conducta de “Dr. Jekyll y Mr. Hyde”, van de un extremo a otro de gentileza y crueldad. Otros a menudo ven o sospechan la violencia explosiva de esta persona.
- ❖ La violencia doméstica es un comportamiento que se aprende y suele aumentar en severidad y frecuencia. Los niños que crecen en un ambiente abusivo tienen un 42% de probabilidad para perpetuar el ciclo de violencia como adultos.

## SI USTED CONOCE A UNA VICTIMA:

1. **Crea en ella o el.** No dude que el acto de violencia haya ocurrido, esto aumenta la sensación de culpabilidad, temor y desamparo.
2. **Déle apoyo.** Déle aliento, información y referencias a servicios y agencias de ayuda.
3. **Hable.** Asegúrese de que el problema de abuso sea publicado. Teniendo conocimiento de que el problema existe y tiene nombre significa que una víctima tiene la elección de cambiar sus circunstancias.
4. **Recomiende consejería individual** a la víctima. Los expertos indican que la consejería de pareja es muy intimidante para la víctima.
5. **Acérquese a la víctima en privado.**
6. **Utilice un lenguaje que no sea recriminatorio** y hágalo de forma compasiva:

*“Temo por su bienestar.”*

*“Temo por el bienestar de sus hijos”*

*“Estamos dispuestos a ayudarle cuando usted decida que esta listo y que puede liberarse de la situación.”*

*“Usted merece algo mejor que esto.”*

*“¿Que puedo hacer para ayudarle?”*

## SI USTED ES VICTIMA:

1. **Llame a la policía al 703- 591-5511 ó al 911.** Insista en que hagan un reporte.
2. **Busque cuidado médico de inmediato.** Infórmele al médico que usted ha sido víctima de abuso.
3. Mantenga informes escritos detallados de los incidentes de abuso.
4. Trate de alojarse con amigos o familiares, alquile un cuarto o llame al albergue y pida alojamiento de emergencia. **Lo más importante es su bienestar.**
5. **No permita que su abusador la separe de la gente** que podría ayudarle en el futuro. Hable con alguien de su entera confianza.
6. La violencia ocurre en ciclos:
  - 1) El aumento de tensión,
  - 2) La explosión de rabia,
  - 3) La fase de luna de miel, donde la mujer cree la promesa de que el abuso nunca más ocurrirá. No dejé que esta falsa esperanza la prevenga de protegerse
7. Piense en cómo el abusador puede prevenir su fuga, y prepárese para esa posibilidad. Cuando un ataque violento esté por ocurrir, váyase antes de que suceda. **Haga planes con anticipación.** Confíe en sus instintos.

*Culpando a la víctima solo justifica los actos del abusador.*

## ESTE PREPARADO

Tenga acceso inmediato lo siguiente:

1. Un plan de acción que incluya una ruta de escape. Asegurese de que sus hijos conozcan esta ruta.
2. Números de teléfono y direcciones importantes, incluyendo este folleto con información sobre recursos.
3. Dinero en efectivo, cheques en blanco y números de cuentas de ahorro.
4. Mudas de ropa para usted y sus hijos.
5. Llaves (haga copia de las llaves y escóndalas fuera de la casa.)
6. Un teléfono celular, si tiene uno.
7. Documentos personales: expediente médico y expediente de impuestos, certificado de matrimonio y nacimiento, órdenes judiciales, documentos de inmigración, número de seguro social para usted y sus hijos, etc.
8. Obtenga una Orden de Protección para limitar y prohibir el contacto del abusador con usted. Llame al Tribunal de Menores y Relaciones Domésticas al 703-246-3040.

## RECURSOS LOCALES

**ADAPT**  
**703-968 - 4052**

Programa de tratamiento para la prevención de la ira y el abuso doméstico

**City of Fairfax Human Services**  
**703- 385 - 7894**

Ofrece información y referencia para recursos financieros, emocionales, médicos, legales y otros tipos de ayuda.

**Fairfax County Women's Shelter**  
**703- 435 - 4940**

Un lugar seguro y confidencial, de apoyo para aquellas mujeres y sus hijos que buscan huir de la violencia física de sus parejas.

**Juvenile & Domestic Relations Court**  
**703- 246 - 3040**

Para obtener una orden de protección que limite y prohíba el contacto con el abusador.

**Someplace Safe**  
**703- 246 - 2141 or 691 - 2131**

Departamento de Policía del Condado sección de Servicios a víctimas Recursos de apoyo las 24 horas.

**Victim Assistance Network**  
**703- 360 - 7273**

Programa de consejería 24 horas por teléfono para personas que se encuentran en situaciones de abuso.

**Virginians Against Domestic Violence**  
**1- 800- 838 - 8238**

Comisión para Mujeres de la  
ciudad de Fairfax  
[cfw@fairfaxva.gov](mailto:cfw@fairfaxva.gov)

*Alguien que usted  
conoce puede  
necesitar ayuda...*



*La Comisión para  
Mujeres de la Ciudad de  
Fairfax  
Buscando proteger a las  
mujeres y a los niños.*